استناد به این مقاله: نیکنام، مژگان؛ اللهیاری، عباسعلی؛ رسول‌زاده طباطبایی، کاظم؛ حجازی، الهه (۱۳۹۲). بررسی اثربخشی تعامل آموزش تنیدگی‌زدایی و سبک هویت در رضامندی روانی و تنیدگی ادارک شده. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۳ (۱)، ۴۰-۲۱

بررسی اثربخشی تعامل آموزش تنیدگی زدایی و سبک هویت در رضامندی روانی و تنیدگی ادراک شده[1]

دکتر مژگان نیکنام[2]، دکتر عباسعلی اللهیاری[3]، دکتر کاظم رسول زاده طباطبایی[4]، دکترالهه حجازی[5]

دریافت:۱۳۹۰/۷/۹ پذیرش: ۱۳۹۲/۶/۵

چکیده

هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی تعامل آموزش تنیدگی زدایی و سبک هویت در رضامندی روانی و تنیدگی ادراک شده می باشد. از بین دانشجویان مونث دوره کارشناسی پس از تعیین نوع سبک هویت(N=۶۷) نفرکه دارای سبک‌های هویت هنجاری و سردرگم/ اجتنابی بودند با استفاده از روش تحقیق تجربی بطور تصادفی در دو گروه آزمایش و گروه کنترل گمارده شدند.گروه آزمایشی در۱۲ جلسه تحت درمان قرار گرفتند. گروه کنترل هیچگونه درمانی دریافت نکرد.جهت بررسی از پرسشنامه های رضامندی روانی ، تنیدگی ادراک شده وسبک های هویت استفاده گردید. تحلیل نتایج نشان داد که ، اثر بخشی درمانگری به شیوه تنیدگی زدایی بر بهبود رضامندی روانی در سبک هویت هنجاری نسبت به سبک هویت سردرگم موثر تر است.در اثر بخشی درمانگری به شیوه تنیدگی زدایی بین سبک هویت هنجاری واجتنابی/سردرگم در کاهش تنیدگی ادراک شده تفاوت معناداری وجود ندارد. پیگیری وضعیت افراد نشان دهنده‌ی پایداری تغییرات ایجاد شده است. ارتقاء شناخت، عواطف ، احساسات و تاکید بر عوامل واسطه ای مانند هویت بر کاهش تنیدگی ادراک شده و بهبود رضامندی روانی موثر می باشد.

کلیدواژه‌ها: *درمانگری به شیوه تنیدگی زدایی، تنیدگی ادراک شده ، رضامندی روانی، سبک های هویت*

---

[1]این مقاله برگرفته از پایان نامه دکتری خانم مژگان نیکنام است.

[2]عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن nicknam.mojgan@gmail.com

[3]عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت مدرس

[4]عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت مدرس

[5]عضو هیئت علمی دانشگاه تهران

مقدمه

سلامت روانی[1] یکی از مسائل مطرح در دنیای امروز است. انجمن ملی بهداشت روانی [2]علاوه بر ملاک هایی که به عنوان اساس سلامتی روان برای هر فرد در نظر گرفته شده است، معیارهای رفاه فردی و اجتماعی رضایت بخش را در سلامت روان بسیار مهم می داند. از دیدگاه فردی ، رشد مطلوب همراه با نشاط و از دیدگاه اجتماعی با پذیرش نقش در زندگی و روابط مناسب با دیگران به مفهوم سلامت روان است(اینگرسول، ۲۰۰۱)[3].به نظر می رسد سلامتی فرد بیشتر به عنوان عدم وجود مشکلات روانی و رضامندی روانی برمی گردد.لاوتن[4] (۱۹۹۱) رضامندی روانی را حالتی از سلامت روانی می داند که خصوصیات خاص خود را دارد.امروزه میزان رضامندی روانی [5]را مهمترین عامل در سلامت روان می دانند بطوریکه حتی در غیاب شاخص های سلامتی با بارور کردن عوامل رضامندی روانی میتواند احساس خوشبختی[6] کند. بر خلا ف اکثریت دیدگاههای غربی که برای اندازه گیری سلامت روان به مسائلی مانند افسردگی[7] توجه کرده اند(کریستوفر[8] ۱۹۹۹، سینگر[9] ۱۹۹۶ به نقل از کار [10]۱۹۹۹)، ریف[11](۱۹۸۹) برای اندازه گیری سلامت روان عملکرد مثبت آن را قابل بررسی قرار می دهد.وی ابعاد مختلف عملکرد مثبت[12] را در نظر گرفته است و از این مولفه‌ها [13]به عنوان چهار چوب فرضی برای اندازه گیری رضامندی روانی استفاده می کند که این مولفه ها عبارتند از : پذیرش خود[14]، تسلط بر محیط[15]، رشد شخصی[16]، هدفمندی در زندگی[17]، روابط مثبت با دیگران[18]، خودمختاری[19].

داده ها حاکی از آن است که رضامندی روانی با عدم توانایی، لیاقت و استعداد کم بستگی ندارد، بلکه بیشتر با عواملی مانند روابط عاطفی، تنیدگی ، تعاملات اجتماعی و تجارب ناموفق گذشته بستگی دارد که

---

[1] Mental Health
[2] Health National Society
[3] Ingersol-Dyton.B
[4] Lawton.M.P
[5] Psychological well-being
[6] Happiness
[7] Deppresion
[8] Cristofer.M
[9] Singer.J.A
[10] Car.M
[11] Ryff.D
[12] Positive Function
[13] Components
[14] Self Acceptance
[15] Mastery of Environment
[16] Self Growth
[17] Life Aims
[18] Positive relationship with others
[19] Autonomy

هر یک می توانند بر عملکرد روانی فرد اثرات نامطلوب بگذارند (جنکینز[1] ۱۹۸۸،). افرادی که به میزان زیادی در موقعیت های تعارضی[2] قرار میگیرند ودر تصمیم گیری های خود دچار تردید هستند, تنیدگی بالایی دارندو از حرمت نفس[3] و رضامندی روانی پایینی برخوردارند (خسروتاش،۱۳۸۹).در چند دهه اخیر تنیدگی[4] یکی از فراوانترین و مهمترین مشکلات روان شناختی را تشکیل میدهد.صنعتی شدن و مصرفی شدن دنیای امروز،افزایش روز افزون حجم اطلاعات ، عدم تناسب زمان با میزان عملکرد افراد و عواملی دیگری در این حیطه منجر به ایجاد عوامل نامطلوب روانی می گردد.تنیدگی نوعی تنش روان شناختی است که بوسیله نیروها و عوامل فوق الذکر بوجود می آید.وجود وقایع منفی در زندگی به تدریج میتواند منجر به ایجاد تعمیم نتایج نامطلوب به سایر شرایط زندگی شودوبه نوبه خود کاهش سلامت روانی و رضامندی روانی می شود.

اگر رضامندی روانی پایین باشد و تنیدگی از کنترل خارج شود، کیفیت زندگی و سلامت روان در معرض آسیب قرار می گیرد و نیاز به درمان دارد. هدف درمان این است که فرد بتواند با مهار اختلالات جسمی و روانی ایجاد شده ، مدیریت و کنترل بیشتر بر خود آن پیدا کند.یکی از مهمترین راههای افزایش سلامت روان آموختن مهارتهای شناختی و رفتاری[5] است(هیلز[6] به نقل از خباز ،۱۳۸۴).

پژوهش های بی شماری اثر بخشی مداخلات شناختی رفتاری در مقابله با تنیدگی و ارتقاء رضامندی روانی مورد تایید قرار داده‌اند.آموزش تنیدگی زدایی[7] میشن باوم[8] (۱۹۷۸) رویکردی شناختی رفتاری است که بر ایجاد مهارت های مقابله ای بخصوص مهارت های خود رهنمود گری و تغییر خودگویی های [9] در موقعیت های پر تنیدگی تاکید دارد و در شرایط گوناگون با راهبردهای مختلف خود مدیریتی [10]را در فرد افزایش می دهد.هدف از این درمانگری روشن ساختن اهمیت نقش شناخت در پاسخ به تنیدگی و ماهیت تعاملی تنیدگی[11] میباشد(میشن بام ۱۹۹۰).

.بیشاپ[12]،اسکاتلیف[13] و همکاران(۲۰۰۵) در تحقیقی به این نتیجه رسیده اند که افرادی که تفسیر

---

[1] Jenkins.S.R
[2] Conflictive Situation
[3] Self steem
[4] Stress
[5] Cognitive and Behavioral Skills
[6] Hills.D
[7] stress inoculation Training
[8] Meichembaum.D
[9] Self-Talk
[10] Self Management Sterategy
[11] Transactional nature of Stress
[12] Bishop.D
[13] Sutcliffe.P

مجدد مثبت شرایط[1]، مقابله آگاهانه [2] و خودمدیریتی بیشتری داشتند از روشهای مقابله سازگارانه تری با تنیدگی استفاده کردند.اوس[3] (۱۹۸۴) در بررسی نشان داد افرادی که خود مهارگری بیشتر و باورهای مثبت [4]بیشتری داشتند تنیدگی کمتر و رضامندی روانی بهتری داشتند(خسروتاش، ۱۳۸۲).شارب[5] و همکاران (۲۰۰۷) در ارتباط با تأثیر تنیدگی زدایی بر تنیدگی ادراک شده و رضامندی روانی تحقیقی انجام دادند که نتایج بعمل آمده در جهت رضامندی روانی مثبت و تنیدگی ادراک شده کمتری بود.

عوامل واسطه ای و متغیرهای بسیاری وجود دارند که در ایجاد راهبردهای مناسب و پاسخ های سازگارانه و ایجاد تعادل روانشناختی و افزایش عملکرد های مثبت روانی دخیل می باشند.هویت[6] یکی از آن سازه های اساسی می باشد. اریکسون[7] (۱۹۵۸) در یک جمله وبه زبان ساده اینگونه عنوان کرد که هر گاه فردی به پرسش" من کیستم ؟" پاسخ دهد، تصویری از هویت خویشتن را ارائه داده است.

هویت وخودآگاهی[8] از مولفه های تبیین رفتار انسانی هستند. نظریه پردازان شناختی هویت را بازتابی میدانند از افق ادراکی فرد وهر گونه اختلال در هویت و خود آگاهی را بهم مرتبط میدانند (گرینفلد[9]، ۱۹۹۶ به نقل از محسنی، ۱۳۸۳). تلاش برای رسیدن به هویت فرایندی دائمی است و حتی در بزرگسالی نیز مطرح می شود (پاپالیا[10] و همکاران ۲۰۰۱). اسمیت [11](۲۰۱۱) اظهار میدارد در مراحل شکل گیری هویت دوره های ناپایداری وجود داردکه تنظیم مجدد آن نیاز به دوره هایی از چالش ,تغییرات شناختی و سازگاری دارد.

از سوی دیگر میشن بام (۱۹۷۵) مطرح می کند، آموزش تنیدگی زدایی بر این اساس است که با تغییر شیوه هایی که در آن فرد" خود" را مورد خطاب قرار می دهد می توان افراد را از سمت افکار و رفتار ناکارامد،[12] به سمت خود گویی های سازگار حرکت داد .

هویت؛ یک فرایند پویا و انعطاف پذیر است و افراد با هویت های مختلف در انواع موقعیت های زندگی از راهکارهای پردازش شناختی[13] متفاوتی استفاده می کنند (برزونسکی، ۲۰۰۳ به نقل از واترمن[1]،

[1] Positive Reconstruction of Situation
[2] Awareness Coping
[3] Owss.M
[4] Positive Bilief
[5] SharpP.A
[6] Identity
[7] Erikson.E
[8] awareness self
[9] Greenfold.B
[10] Papalia.D.E
[11] Smith.T.B
[12] Counterproducting Bilief and Behavior
[13] Cognitive Processing

۱۹۹۲).

نظریات متفاوتی در این حیطه وجود دارد ،امابرزونسکی[۲](۱۹۹۰) با توجه به تفاوت های فردی در زمینه پردازش شناختی اجتماعی در رویارویی یا وسازماندهی مجدد مسائل و اهمیت خویشتن [۳] فرد به ایجاد چهارچوب پویا در فرایند تحول هویت پرداخت و سبک های مختلف پردازش اطلاعات هویت را عنوان کرد. وی سه سبک مختلف هویت را در افراد شناسایی کرد که افراد با هر سبک خاص هویت دارای خصوصیات ویژه در ایجاد،جهت دهی و کنترل فرایندهای روانشناختی میباشند .

افراد دارای سبک هویت اطلاعاتی[۴]، درگیر فرآیند خودکاوشگری[۵] فعال هستند و به جستجوی پردازش و ارزیابی اطلاعات مربوط به خود می پردازند.

افراد دارای سبک هویت هنجاری[۶] به شیوه جزمی و هنجاری عمل می کند، این افراد همواره با تجارب و انتظارات افراد مهم [۷]زندگیشان همنوایی میکنند.

افراد دارای سبک هویت اجتنابی/سردرگم[۸] تا جایی که ممکن است از مواجهه با مسائل مربوط به هویت دوری می کنند، وبیشتر از راهبردهای ضعیف اسنادی[۹] و شناختی استفاده می کنند..

در این چشم انداز بدیهی است که هویت بر اساس نظریه برزونسکی به عنوان سازه ای مبتنی بر نظریه پردازی در مورد خود، تاثیر قابل توجهی بر افزایش مهارتهای ایجاد کننده رفتارهای تطبیقی و سازگارانه[۱۰] فرد و بهبود عملکردهای وی می گردد. با توجه به نظریه سبک پردازش هویت بروزنسکی و نقش مهمی که هویت در رفتار،افکار و احساسات فرد در مقاطع مختلف زندگی دارد(کروگر [۱۱]و مارسیا، ۲۰۱۰) بررسی هویت در کنار تاثیرات درمانگری بر رضامندی روانی و تنیدگی ادراک شده امری موثر به نظر میرسد. نظر به اینکه تا کنون تحقیقی تاثیر آموزش تنیدگی زدایی را بر تغییر تنیدگی ادراک شده و رضامندی روانی در افراد با سبک های متفاوت هویت گزارش نشده است و بررسی آن بخصوص در قشر دانشجویان می تواند تغییرات مثبتی در بر داشته باشد پژوهش حاضر قصد دارد تا میزان کارآمدی مدل ارائه شده را در این راستا مورد ارزیابی قرار دهد.لذا بررسی فرضیه زیر مورد نظر است:

---

1 Waterman.A.S
2 Berzunsky.M.D
3 Self
4 Informational identity style
5 Self Investigating
6 Normative Identity Style
7 Significant Others
8 Avoidant/Diffusive Identity Style
9 Attributional Sterategi
10 Well-adjusted Behavior
11 Kroger.J

اثر بخشی درمانگری به شیوه آموزش تنیدگی زدایی در افراد با سبک هویت هنجاری نسبت به افراد سبک هویت اجتنابی/سردرگم درکاهش تنیدگی ادراک شده و بهبودرضامندی روانی موثرتر است.

جامعه آماری ،نمونه و روش نمونه گیری

جامعه آماری این تحقیق را دانشجویان دانشگاه آزاد رودهن که درسال ۹۰-۸۹ در رشته های علوم تربیتی مشغول به تحصیل بودند با تعداد کل (N=۱۰۰۰) نفر تشکیل مید هند.ابتدا پرسشنامه سبک های هویت را بر روی افراد اجرا می کنیم ، نمونه گیری را آنقدر ادامه می دهیم تا بر اساس پیشینه پژوهشی و منطق آماری به سه سطح مورد نظر سبک های هویت برسیم.سپس بر اساس گمارش تصادفی ، دو گروه آزمایشی سبک هویت هنجاری و اجتنابی/سردرگم تشکیل داده شد و دو گروه کنترل نیز برای هر یک از آنها در نظر گرفته شد. سبک هویت اطلاعاتی بدلیل عدم وجود پیشینه بالینی وارد مداخله نشدند.

ابزار

پرسشنامه سبکهای هویت بروزنسکی (ISI-3)[1]

پرسشنامه سبک های هویت اولین بار توسط برزونسکی ساخته شد و پس از آن مورد تجدید نظر قرار گرفت. این مقیاس شامل ۴۰ گویه است ، ۱۱ گویه آن به سبک اطلاعاتی ، ۱۰ گویه به سبک مغشوش – اجتنابی و ۹ گویه به سبک هویت هنجاری و ۱۰گویه به تعهد هویت اختصاص دارد. برزونسکی این مقیاس را در سال ۱۹۹۳ مورد تجدید نظر قرار داده است .

مقیاس حاضر بر اساس لیکرت ۵ درجه ای از ۱ (کاملاً مخالف) تا ۵(کاملاً موافقم) نمره گذاری می شود. گویه های ۱۴،۱۱،۹،۲۰ نمره گذاری معکوس دارد . (برزونسکی ،۱۹۹۳) برزونسکی (۱۹۹۳)بر اساس تحلیل عاملی اکتشافی ،۴ عامل، در پرسشنامه حاضر را معرفی می کند که شامل آیتم های زیر است : عامل اول (سبک هویت اطلاعاتی) شامل آیتم های ۳۷،۳۵،۳۳،۳۰،۲۶،۲۵،۱۸،۱۶،۶،۵،۲ است . عامل دوم (سبک هویت هنجاری) شامل آیتم های ۲۱،۱۹،۴،۱۵،۴۰،۳۴،۳۲،۲۸،۲۳ است . عامل سوم (سبک هویت مغشوش – اجتنابی) شامل آیتم های ۱۳،۳۸،۳۶،۳۱،۲۹،۲۷،۲۴،۱۷،۸،۳ است . عامل چهارم (تعهد هویت) شامل آیتم های ۳۹،۲۲،۲۰،۱۴،۱۲،۱۱،۱۰،۹،۷،۱ است.[2] در پژوهش حاضر جهت برای بررسی اعتبار این مقیاس, همسانی درونی بررسی گردید و آلفای کرونباخ ۰/۷۱ بدست آمد. همسانی درونی عوامل بدست

[1] (version revised)Identity Style Inventory

[2] در پژوهش حاضر عامل چهارم بررسی نگردیده است

آمده به ترتیب,عامل اول(سبک اطلاعاتی):۰/۷۹ ،عامل دوم(سبک هنجاری): ۰/۶ ،عامل سوم(سبک سردرگم/اجتنابی):۰/۸۴ بدست آمد. در تحلیل عاملی تاییدی که توسط برجعلیلو (۱۳۸۸) بر روی پرسشنامه انجام گردید شاخص های نیکویی برازش نشان دهنده برازش کامل الگو به دست آمده با داده های مشاهده شده است.

مقیاس رضامندی روانی ریف:

این مقیاس توسط ریف (۱۹۸۹) ساخته شده است و شامل ۶ مولفه خود مختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خودمی باشد.پرسشنامه مزبور دارای ۸۴ گزاره است که با مقیاس شش درجه مقیاس شش درجه ای کاملا مخالف (۱)، نسبتا مخالف (۲)، کمی مخالف (۳)، کمی موافق (۴)، نسبتا موافق (۵) و کاملا موافق (۶) سنجیده می شود.برای نمره گذاری سوالات، ابتدا سوالاتی که می بایست به گونه معکوس نمره گذاری شوند، مشخص شدند که تعداد ۴۰ سوال را تشکیل می دهند. سپس به سوالات معکوس، نمره معکوس تعلق گرفت و مابقی سوالات به طریق معمول نمره گذاری شدند.همسانی هر یک از خرده مقیاس ها توسط ریف (۱۹۸۹) بررسی گردید: خودمختاری (۰/۸۳)، تسلط بر محیط (۰/۸۶)، رشد شخصی (۰/۸۵)، ارتباط مثبت با دیگران (۰/۸۴)، هدفمندی در زندگی (۰/۸۸) و پذیرش خود (۰/۹۱). تحلیل عوامل تائیدی این پرسشنامه شش بعدی را مورد تائید و حمایت قرار داد.

در پژوهش حاضر نیز جهت برای بررسی اعتبار این مقیاس, همسانی درونی بررسی گردید و آلفای کرونباخ ۰/۷۱ بدست آمد.همسانی درونی هر یک از مولفه ها به ترتیب , رشد شخصی(۴۹.)، خود مختاری(۶۹.)، پذیرش خود(۸۷.)، تسلط بر محیط(۶۸.) و ارتباط مثبت با دیگران(۶۷.) ، هدفمندی در زندگی (۰/۶۳) بدست آمد.

مقیاس تنیدگی ادراک شده[1] (PSS)

مقیاس تنیدگی ادراک شده (PSS) توسط کوهن (۱۹۸۳) برای اندازه گیری درجه ای که موقعیتهای موجود در زندگی یک شخص تنیدگی زا ارزیابی می شود طرح شده است. مقیاس تنیدگی ادراک شده شامل ۱۴ سوال است. این مقیاس دارای سوالهای پنج گزینه ای است که نیمی از آنها به صورت مستقیم و نیمی از دیگر از آنها به صورت معکوس نمره گذاری می شوند، بدین صورت که سوالهای ۴، ۵، ۶، ۷، ۹،

[1] Perceived stress scale

۱۰ و ۱۳ به صورت معکوس نمره گذاری می شوند و مجموع نمرات آنها با مجموع نمرات سایر سوالهای مقیاس یعنی سوالات ۱، ۲، ۳، ۸، ۱۱، ۱۲ و ۱۴ که به صورت مستقیم نمره گذاری می شوند، جمع می شوند تا نمره کل فرد در این مقیاس به دست آید. در پژوهش حاضر نیز جهت برای بررسی اعتبار این مقیاس, همسانی درونی بررسی گردید و آلفای کرونباخ ۰/۹ بدست آمد.کوهن و همکاران (۱۹۸۳) این آزمون را به همراه مقیاس ACS[1] روی ۱۱۹ آزمودنی داوطلب اجرا نمودند. همبستگی این نتایج دلالت بر همگرایی بالا بین دو آزمون بوده است.

شیوه اجرا

در مرحله اول اجرا پس از اجرای پرسشنامه سبک هویت ، گروه ها بر اساس سبک هویت اطلاعاتی، هنجاری و اجتنابی/سردرگم مجزا شدند. جهت ارائه درمانگری و تشکیل گروه ها ی آزمایش وکنترل از افراد دارای سبک هویت هنجار واجتنابی/سردرگم دعوت به عمل آمد[2]. با توجه به معیار ورود ، افراد واجد شرایط به دوگروه آزمایشی، براساس سبکهای هویت تقسیم شدند وبرای هر یک نیز یک گروه کنترل در نظر گرفته شد.تاریخ شروع جلسات به افراد اطلاع داده شد. قبل از مداخله پرسشنامه های تنیدگی ادراک شده و رضامندی روانی اجرا گردید. و پس از آن آموزش تنیدگی زدایی در دوازده جلسه هفته ای یکبار برگزار شد و مدت هر جلسه ۱/۵ ساعت بود. پس از اتمام آموزش در گروههای آزمایشی و کنترل مجدداً پرسشنامه های رضامندی روانی و تنیدگی ادراک شده اجرا گردید. در مرحله بعد جهت بررسی پایداری اثرات مداخله پس از گذشت سه ماه، مجددا پرسشنامه های رضامندی روانی و استرس ادراک شده بر روی گروهها اجرا گردید.

[1] Adolscent's Coping Scale

[2] افراد با سبک هویت اطلاعاتی بدلیل عدم وجود پیشینه در زمینه اختلالات روانی در مداخله درمانگری وارد نشدند

یافته ها

به منظورپاسخگویی به سوالات تحقیق ابتدا جداول توصیفی وسپس استنباطی ارائه می شود.

جدول۱: شاخص های مرکزی و پراکندگی تنیدگی ادراک شده به تفکیک گروه ها ی کنترل و آزمایش در مراحل پیش آزمون و پس آزمون ها

گروه	شاخص آماری	گروه ها	میانگین	انحراف استاندارد
پیش آزمون	هنجار	کنترل	۲۶/۲	۶/۵
		آزمایش	۲۵/۲۹	۸/۳۳
	اجتنابی/سردرگم	کنترل	۲۶	۸/۵
		آزمایش	۲۶/۷	۹/۳۵
پس آزمون	هنجار	کنترل	۲۶/۹	۸/۹۵
		آزمایش	۱۳/۰۹	۷/۳۱
	اجتنابی/سردرگم	کنترل	۲۸	۷/۱۷
		آزمایش	۱۳/۱۷	۵/۱۴
پیگیری	هنجار	کنترل	۲۷/۷	۷/۵
		آزمایش	۱۳/۸۸	۶/۷۶
	اجتنابی/سردرگم	کنترل	۲۶/۷	۹/۱
		آزمایش	۱۷/۱۶	۵/۲

مطابق با جدول بالا در مرحله پیش آزمون بیشترین میزان تنیدگی ادراک شده (۲۶/۲) مربوط به افراد گروه گنترل با هویت هنجار است. و کمترین میزان تنیدگی ادراک شده (۲۵/۲) مربوط به افراد گروه آزمایش با هویت هنجار است. همچنین در مرحله پس آزمون بیشترین میزان تنیدگی ادراک شده (۲۸/۵)مربوط به افراد گروه کنترل با هویت اجتنابی/سردرگم در گروه کنترل است در حالیکه کمترین میزان تنیدگی ادراک شده (۱۳/۰۹) در افراد گروه آزمایش با هویت هنجار در گروه آزمایش گزارش شده است. همچنین با مقایسه میانگین ها درمی یابیم که بیشترین میزان تفاوت در میانگین ها در مرحله پیگیری در گروه آزمایشی هنجاری می باشد. در مرحله پیگیری نیز بیشترین میزان تنیدگی ادراک شده (۲۶/۷)مربوط به افراد گروه کنترل با هویت اجتنابی/سردرگم است ، در حالیکه کمترین میزان تنیدگی ادراک شده (۱۳/۸۸) در افراد گروه آزمایش با هویت هنجار گزارش شده است. همچنین با مقایسه میانگین ها درمی یابیم که بیشترین میزان تفاوت در میانگین ها در مرحله پیگیری در گروه آزمایشی هنجاری می باشد.

جدول۲: شاخص های مرکزی و پراکندگی رضامندی روانی به تفکیک گروه ها ی کنترل و آزمایش در مراحل پیش آزمون و پس آزمون ها

گروه	شاخص آماری	گروه ها	میانگین	انحراف استاندارد
پیش آزمون	هنجار	کنترل	۲۲۱/۸۵	۱۴/۷۸
		آزمایش	۲۳۶/۶۲	۱۸/۵
	اجتنابی/سردرگم	کنترل	۲۱۰/۵۵	۱۲/۰۵۷
		آزمایش	۲۳۳/۵	۱۴
پس آزمون	هنجار	کنترل	۲۲۳/۳۵	۲۸/۱
		آزمایش	۳۸۲/۸	۱۲/۶
	اجتنابی/سردرگم	کنترل	۲۲۰/۱۶	۲۲/۶
		آزمایش	۳۵۴/۷۵	۲۸/۵
پیگیری	هنجار	کنترل	۲۳۰/۵۷	۱۱/۴۷
		آزمایش	۳۷۸ /۷	۲۷/۳۷
	اجتنابی/سردرگم	کنترل	۲۲۳/۸۵	۱۳/۶۸
		آزمایش	۳۵۸/۷۵	۲۶/۳۷

مطابق با جدول بالا در مرحله پیش آزمون بیشترین میزان رضامندی (۲۳۶/۶۲) مربوط به افراد گروه آزمایش باهویت هنجاری است. و کمترین میزان رضامندی (۲۱۰/۵۵) مربوط به افراد گروه کنترل با هویت اجتنابی/سردرگم است. همچنین در مرحله پس آزمون بیشترین میزان رضامندی(۳۸۲/۸) مربوط به افراد با هویت هنجار درگروه آزمایش است. در حالی که کمترین میزان رضامندی (۲۲۰/۱۶) در افراد با هویت اجتنابی/سردرگم در گروه کنترل نمایان است. در مرحله پیگیری نیز بیشترین میزان رضامندی(۳۸۲/۸) مربوط به افراد با هویت هنجار درگروه آزمایش است. در حالی که کمترین میزان رضامندی (۲۲۳/۸۵) در افراد با هویت اجتنابی/سردرگم در گروه کنترل گزارش شده است. همچنین با مقایسه میانگین ها درمی یابیم که بیشترین میزان تفاوت در میانگین ها در پیش آزمون –پس آزمون در گروه آزمایشی هنجاری می باشد.

جهت بررسی فرضیه ازآزمون تحلیل واریانس چند متغیری دو راهه[1](مانکوا) استفاده شده است. از میان چهار آزمون پیلایی [2]،ویلکز [3]،هتلینگ[4] و ریشه ری [5] ،آزمون پیلایی نسبت به سانتروئید[6] هر گروه (میانگین هریک از متغیرها در گروهها) مقاوم است(هومن ،۱۳۸۳)، بنابراین در جدول زیر به علت حجم زیاد جداول تنها آزمون پیلایی گزارش شده است.

قبل از انجام آزمون آزمون تحلیل کووایارنس چند متغیری دوراهه نیاز به اطلاع از برقراری مفروضه های این ازمون با ارزیابی آزمون کرویت بارتلت[7] ، به منظور بررسی اندازه متغیرهای وابسته و آزمون باکس [8]به جهت بررسی برابری ماتریس کووایانس داریم. آزمون نتایج آزمون کرویت بارتلت (۰/۰۰۱ **P**<، **x^2**= ۲۰/۸۶) نشان داد که این آزمون معنادار می باشد.این امر نشانگر این است که همبستگی کافی بین اندازه های وابسته برای انجام تحلیل مانکوا وجود دارد. همچنین نتایج بدست آمده ازآزمون باکس نشان داد که این آزمون معنادار نمی باشد، (Box's M 6/17, F 1/84) که در واقع بیانگر این است که کو واریانس گروهها یکسان است ،در مجموع وجود این شرایط اجرای تحلیل کوواریانس چند متغیره رامیسر می سازد.

جدول۳: نتایج آزمون تحلیل کووایارنس چند متغیری دوراهه تنیدگی ادراک شده و رضامندی روانی پیش آزمون – پس آزمون درمانگری افراد هنجار وسردرگم

	آزمون	ارزش ویژه[9]	مقدارF	درجه آزادی[10]	سطح معناداری[11]
آزمون پیلایی	پیش آزمون تنیدگی ادراک شده	۰/۱۴۶	۵/۰۳	۲	۰/۰۱[12]**
	پیش آزمون رضامندی روانی	۰/۰۲	۰/۶۱	۲	۰/۵۴
	تعامل درمانگری*هویت	۰/۱۱۴	۳/۷۹	۲	۰/۰۲۸[13]*

اطلاعات مندرج در جدول نشان می دهد که پیش آزمون تنیدگی ادراک شده معنادار است در واقع اثر همپراشی پیش آزمون تنیدگی ادراک شده در پس آزمون تفاوت معنادار ی را بوجود آورده است. اما

[1] Two way MANCOVA
[2] Pillas trac
[3] Wilks' Lambda
[4] Hotelling's Trace
[5] Roy's Largest root
[6] Centroid
[7] Bartlet
[8] Box
[9] Eigenvalue
[10] Degree of Freedom
[11] Level of significant

[12] **معناداری در سطح ۰/۰۱
[13] * معناداری در سطح ۰/۰۵

پیش آزمون رضامندی روانی معنادار نمی باشد .نتایج همچنین نشان می دهد تعامل درمانگری و هویت در گرو ه ها تفاوت معناداری را در ترکیب خطی[1] متغیرهای تنیدگی ادراک شده ورضامندی روانی در پیش آزمون- پس آزمون بوجود آورده است.از آنجا که اثرات پیش آزمون تنیدگی ادراک شده وتعامل درمانگری و هویت در ترکیب خطی دو متغیر تنیدگی ادراک شده ورضامندی روانی معنادار شده است.بنابر این به منظور بررسی تفاوت عملکرد متغیرهای مستقل در اندازه های هر کدام از دو متغیر وابسته بصورت جداگانه ،خصوصا به جهت تعیین اثر بخشی تعاملی دو متغیر مستقل در هر یک از متغیر های تنیدگی ادراک شده و رضامندی روانی از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری (آنکوا[2]) استفاده شده است..آزمون لوین و آزمون کاموگروف-اسمیرنف [3] نشان می دهد که توزیع نمرات مفروضه نرمال بودن را رعایت کرده است.

جدول۴: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری تنیدگی ادراک شده و رضامندی روانی در پیش آزمون-پس آزمون درمانگری افراد هنجار وسردرگم

منبع		مجموع مجذورات[4]	درجه آزادی	میانگین مجذورات[5]	مقدارF	سطح معناداری
پیش آزمون تنیدگی	تنیدگی ادراک شده	۴۶۷/۰۵	۱	۴۶۷/۰۵	۱۰/۲۳	۰/۰۰۲ *
ادراک شده	رضامندی	۹۶/۱۸	۱	۹۶/۱۸	۰/۱۶۷	۰/۶۸
پیش آزمون رضامندی	تنیدگی ادراک شده	۱۱/۴۸	۱	۱۱/۴۸	۰/۲۵	۰/۶۱
	رضامندی	۶۵۶/۲	۱	۶۵۶/۲	۱/۱۳	۰/۲۹
تعامل هویت	تنیدگی ادراک شده	۱/۰۷	۱	۱/۰۷	۰/۰۲۴	۰/۸۷
*درمانگری	رضامندی روانی	۲۶۰۵/۳	۱	۲۶۰۵/۳	۴/۵	*۰/۰۱۸

اطلاعات مندرج در جدول نشان می دهد که پیش آزمون تنیدگی ادراک شده در بررسی پیش آزمون –پس آزمون تنها در متغیر تنیدگی ادراک شده معنادار است .همچنین با مشاهده جدول درمی یابیم ، تعامل هویت و درمانگری نیز در رضامندی روانی معنادار است. در واقع تفاوت نمرات افراد با سبک هویت هنجاری و سبک اجتنابی/سردرگم ، در میزان تاثیر درمانگری به شیوه تنیدگی زدایی بر بهبود رضامندی روانی معناداراست.. با مراجعه به میانگین ها و بررسی معناداری تفاوت میانگین ها با آزمون تحلیل واریانس می توان دریافت ، تاثیر درمانگری به شیوه تنیدگی زدایی، در بهبود رضامندی روانی در

[1] Linear Compounding
[2] Two way ANCOVA
[3] Kalmogrov-Smirnov
[4] Sum of squares
[5] Mean of suares

افراد با کدام سبک هویت موثرتر بوده است. معنا دار نبودن تعامل هویت و درمانگری در تنیدگی ادراک شده نیز نشان می دهد که در نمرات افراد با سبک هویت هنجاری ، میزان تاثیر درمانگری به شیوه تنیدگی زدایی، در کاهش تنیدگی ادراک شده نسبت به سبک اجتنابی/سردرگم تفاوت معناداری وجود ندارد.جهت اطلاع از ، معناداری تفاوت نمرات میانگین سبک هویت هنجاری و سبک هویت اجتنابی/سردرگم در بهبود رضامندی روانی ، از آزمون تحلیل واریانس یکراهه۱ استفاده شده است.

جدول۵: نتایج تحلیل واریانس تک متغیری یک راهه کنترل-آزمایش رضامندی روانی افراد هنجار وسردرگم در پس آزمون

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری
بین گروهی	۳۷۲۵۸۶/۹۷۶	۳	۱۹۴۱۹۵/۶۵۹	۲۲۷/۲۷۸	**۰/۰۰۰۱
درون گروهی	۳۵۳۵۹/۷۷۱	۶۳	۵۶۱/۲۶۶		
کل	۴۰۷۹۴۶/۷۴۶	۶۶			

نتایج جدول بالا نشان می دهد که تفاوت در نمرات میانگین گروه هنجاری و اجتنابی/ سردرگم معنادار است. جهت مشخص نمودن نحوه تاثیر درمانگری به شیوه تنیدگی زدایی، در بهبود رضامندی روانی در گرو ههای سبک هنجاری و اجتنابی/سردرگم کنترل و آزمایش از آزمون تعقیبی توکی [۲]استفاده شده است .

نتایج آزمون توکی نشان داد ، گروه آزمایش سبک هویت هنجار ، تفاوت میانگین معناداری را در مقایسه با بقیه گروهها دارد. این نشان می دهد، درمانگری به شیوه تنیدگی بر سبک هویت هنجار در پس آزمون موثر تر بوده است.

جهت ارائه جدول۶ برای مرحله پیگیری، نتایج آزمون کرویت بارتلت (x^2=۲۵/۰۸،P< ۰/۰۰۱) نشان داد که این آزمون معنادار می باشد.. همچنین نتایج بدست آمده ازآزمون باکس نشان داد که این آزمون معنادار نمی باشد، (Box's M5/04 F0/56).بنا بر این شرایط اجرای تحلیل کوواریانس چند متغیره وجود دارد.

[1] ANOVA
[2] Tukky Post Hoc

جدول۶: نتایج آزمون تحلیل کووایارنس چند متغیری دو راهه تنیدگی ادراک شده و رضامندی روانی پیش آزمون -پیگیری درمانگری و هویت هنجار و سردرگم

	آزمون	ارزش ویژه	مقدارF	درجه آزادی	سطح معناداری
آزمون پیلایی	پیش آزمون تنیدگی ادراک شده	۰/۱۵۲	۵/۲	۲	۰/۰۰۸**
	پیش آزمون رضامندی روانی	۰/۰۳۳	۱/۰۰۶	۲	۰/۳۷۲
	درمانگری*هویت	۰/۰۶۲	۱/۹۴	۲	۰/۱۴۹

اطلاعات مندرج در جدول نشان می دهد که مقدار پیش آزمون تنیدگی ادراک شده معنادار شده است. اما پیش آزمون رضامندی روانی معنادار نمی باشد. نتایج همچنین نشان می دهد تعامل درمانگری و هویت در گرو ه ها تفاوت معناداری را در ترکیب خطی متغیرهای تنیدگی ادراک شده ورضامندی روانی در پیش آزمون- پیگیری بوجود نیاورده است. علاوه بر این یافته ها نشان میدهد ، درمانگری تفاوت معناداری را در ترکیب خطی متغیرهای تنیدگی ادراک شده ورضامندی روانی در پیش آزمون- پیگیری بوجود آورده است.

این بدان معنی است ، بدون در نظر گرفتن سبک های هویت کسانی که در درمانگری به شیوه تنیدگی زدایی شرکت کرده اند نسبت به کسانی که در درمانگری شرکت نکرده اند ، در بررسی همزمان ،نمرات رضامندی روانی و تنیدگی ادراک شده ، تفاوت معناداری در مرحله پیگیری داشته اند.اما دراثر اصلی سبک های هویت ، تاثیر متغیر سبک های هویت در ترکیب خطی متغیرهای وابسته تفاوت معناداری در پیگیری بوجود آورده است.

از آنجا که اثرات پیش آزمون تنیدگی ادراک شده ، درمانگری و هویت در ترکیب خطی دو متغیر تنیدگی ادراک شده ورضامندی روانی معنادار شده است.بنابر این به منظور بررسی تفاوت عملکرد متغیرهای مستقل در اندازه های هر کدام از دو متغیر وابسته تنیدگی ادراک شده و رضامندی روانی بصورت جداگانه از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری استفاده شده است.

جدول۷: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری در تنیدگی ادراک شده و رضامندی روانی پیش آزمون– پیگیری درمانگری افراد هنجار وسردرگم

منبع		مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدارF	سطح معناراری
پیش آزمون تنیدگی ادراک شده	تنیدگی ادراک شده	۴۶۱/۳۷	۱	۴۶۱/۳۷	۱۰/۴۲	۰/۰۰۲**
	رضامندی روانی	۴۳/۵۴	۱	۴۳/۵۴	۰/۰۷	۰/۷۹
پیش آزمون رضامندی روانی	تنیدگی ادراک شده	۹/۹	۱	۹/۹	۰/۲۲۴	۰/۶۳۸
	رضامندی روانی	۱۱۹۵/۸۹	۱	۱۱۹۵/۸۹	۱/۹	۰/۱۷۱
هویت،درمانگری	تنیدگی ادراک شده	۲/۸۵	۱	۲/۸۵	۰/۰۶۵	۰/۸
	رضامندی روانی	۲۳۷۵/۰۹	۱	۲۳۷۵/۰۹	۳/۸	۰/۰۳۵*

اطلاعات مندرج در جدول نشان می دهد که همپراشی پیش آزمون تنیدگی ادراک شده در بررسی پیگیری–پیش آزمون تنها در متغیر تنیدگی ادراک شده معنادار است .همچنین یافته ها نشان می دهد، تعامل هویت و درمانگری نیز در رضامندی روانی در معنادار است.این یافته نشان می دهد ، با وجود آنکه اثر هویت و درمانگری در دو متغیر وابسته بطور همزمان معنادار نشده است ، اما هنگامی اثر آن روی متغیر رضامندی روانی جداگانه بررسی شده ،معنادار شده است و بیانگر این است ، تعامل درمانگری و هویت در متغیر رضامندی روانی در پیگیری معنادار می باشد ، که همانند بالا ، مراجعه به میانگین ها و بررسی آزمون معناداری تفاوت میانگین ها با تحلیل واریانس نشان داد،در افراد با سبک هویت هنجاری(میانگین ها۲۲۳/۳۵ و ۳۷۸/۸) ، اثر بخشی درمانگری به شیوه تنیدگی زدایی بر بهبود رضامندی روانی نسبت به افراد با سبک هویت اجتنابی/ سردرگم (میانگین ها ۲۲۰/۱۶ و ۳۵۸/۵۷) موثرتر بوده است.اما معنا دار نبودن تعامل هویت و درمانگری در تنیدگی ادراک شده نشان می دهد که در افراد با سبک هویت هنجاری ، میزان تاثیر درمانگری به شیوه تنیدگی زدایی، در کاهش تنیدگی ادراک شده نسبت به سبک اجتنابی/سردرگم ، در پیگیری تفاوت معناداری ندارد.

نتیجه گیری

یافته ها در راستای فرضیه پژوهش نشان داد، اثر بخشی درمانگری به شیوه تنیدگی زدایی بر بهبود رضامندی روانی در سبک هویت هنجاری نسبت به سبک هویت سردرگم موثر تر است. اریکسون در ارتباط با سلامت روان معتقد است، صفات خاصی وجود دارد که فرد دارای سلامتی روان شناختی را از

کسی که فاقد این عنصر است متمایز می سازد. به نظر اریکسون این صفات در مفهوم خود معنی می یابد و بر این اساس فرد در صورتی دارای سلامت روان است که از استعداد و توانایی های خود استفاده کند، در کارش مسلط باشد، ابتکار و آفرینندگی داشته باشد، و در نهایت در مورد فرایند زندگی نظریه معنوی روشن و قابل درکی داشته باشد (خدا رحیمی ۱۳۷۳).برزونسکی(۲۰۰۵) عقیده دارد هویت به عنوان سازه ای پویا،خود را در فرایند تغییرات سایر متغیر های روانشناختی نشان می دهد و جستجوی هویت را تلاشی می داند در جهت بارور کردن بالقوه های واقعی خویشتن.طبق این رویکرد افراد دارای سبک های هویت مختلف پردازشگر فعال اطلاعات و یک شناساگر[۱] محسوب می‌شود، از راهبردهای شناختی متفاوتی استفاده می کنند و راهبردهای پردازش اطلاعات با احساس و عملکرد مثبت و سلامت روان شناختی مرتبط است. افراد با سبک هویت هنجاری تمایل به رفتار در چهارچوب مورد پسندی که افراد دیگر تعیین نموده اند و همنوایی با الگوهای برترشان دارند و از بیرون کنترل می شوند.در واقع می توان گفت، اینگونه افراد تابع عواملی هستند که آنها را مهم برمی شمرند، در مقایسه با انواع هویت از دیدگاه مارسیا، سبک هویت هنجاری مانند افراد با هویت دیررس انسا نهای مثبت گرا هستند، اما دارای قوانین جزمی و انعطاف ناپذیری هستند و پردازش اطلاعاتشان تابع قرارداد های خاصی است که منجر به استفاده از روشهای ناکارآمد و ناسازگارانه در مواجه با مسائل می شود اما سبک هویت اجتنابی/سردرگم بر اساس اجتناب از مواجهه با مسائل و عدم جستجوگری و تمرکز بر مسائل تعریف می گردد .آموزش تنیدگی زدایی الگوی درمانی مرکب از برنامه آموزشی نیمه سازمان یافته و منظم در جهت خود توانمندسازی و اقداماتی برای تغییرات عملکرد است. تورک[۲]، میشن باوم و جنست[۳] (۱۹۸۳) عقیده دارند این نوع مداخله درمانی بر گروههای خاص که رویکرد های مشترکی دارند مانند مشاغل مختلف یا جمعیت هایی که تحت یک رویداد آسیب زای مشترک قرار گرفتند، کاربرد مفیدی دارد زیرا این نوع درمانگری به گونه ای طراحی شده است که اقدامات وسیع و جامعه گستر[۴] در فرایند سازماندهی مجدد و بهبود شرایط افراد دارد. لذا با توجه به اینکه از یک طرف رضامندی روانی منجر به عملکرد بهینه می گردد ودر اصل سازه روانی مثبت است که آموزش تنیدگی زدایی منجر به ارتقا ء آن و به تبع آن ایجاد احساسات سازگارانه می شود و از طرف دیگر نیز طبق نظر برزونسکی فرایند پردازش هویت یا ساختن نظریه خویشتن، بر سایر فرایندهای شناختی بخصوص ادراک مثبت از خویشتن و احساس سلامت روانشناختی اثر می گذارد می توان اینگونه تبیین نمود در

۱- Knower
[2] Turk,D.
[3]Genest,M
[4] Community Wide

درمانگری رضامندی روانی، سبک های هویت می توانند بعنوان یک میانجی اثرگذار باشند وآموزش تنیدگی زدایی توانسته است در چهارچوب تعهدی هنجاری ها نفوذ کند اما افراد با سبک هویت اجتنابی/سردرگم در مقایسه با سبک هویت هنجاری بدلیل خود پراکنده و نامنسجم،در ایجاد تغییرات شناخی،رفتاری در یک رویکرد سازماندهی شده و هدفمند با مشکلات بیشتری در جهت تغییر رضامندی روانی مواجه هستند.از بعد دیگر دوران دانشجویی مقطع خاصی است که افراد بیشتر تمرکز بر اهداف وارزشها جهت تامین آینده دارند و لذا این روش برای افرادی که سعی در تعلیم ورشد مهارتهای مناسب جهت مواجهه با مشکلات آینده دارند موثر تر به نظر می رسد. مجموعا با ذکر دلایل فوق ، بهبودی بیشتر رضامندی روانی سبک هویت هنجار در اثر درمانگری به شیوه تنیدگی زدایی نسبت به سبک هویت اجتنابی/سردرگم قابل تبیین است.

یافته ها در مرحله پیگیری نیز نشان دهنده پایداری نتایج بدست آمده بود و بهبود بیشتری در میزان رضامندی روانی سبک هویت هنجاری نسبت به سبک اجتنابی/سردرگم وجود داشت. وجود این پایداری در نتایج پس از سه ماه نقش اثر درمانگری و تعدیل گری هویت را که به تفصیل در مورد آن بحث شد و نیازی به ارائه مجدد آنها نمی باشد، تحکیم می بخشد.

علاوه براین نتایج در جهت راستای فرضیه پژوهش نشان داد، در اثر بخشی درمانگری به شیوه تنیدگی زدایی بین سبک هویت هنجاری واجتنابی/سردرگم در کاهش تنیدگی ادراک شده تفاوت معناداری وجود ندارد. در مرحله پیگیری نیز در تاثیر درمانگری بر تنیدگی ادراک شده بین دو سبک فوق تفاوتی وجود نداشت

سوابق پژوهشی، تاثیر درمانگری به شیوه تنیدگی زدایی برتنیدگی را تایید نموده است یعنی خود درمانگری مستقیما بر تغییرات تنیدگی اثر گذار بوده است. با توجه به این یافته می توان گفت که سبک های هویت هنجاری و اجتنابی/سردرگم نقش تعدیلگری در رابطه درمانگری تنیدگی زدایی و تنیدگی ادراک شده ندارند. کانینگهام[1](۲۰۰۲) نشان داد که بین مواجهه مسئله مدار[2] و هویت ارتباطی وجود ندارد، اما شیوه مواجهه ناکارآمد گریز[3] رابطه مثبتی با هویت اجتنابی/ سردرگم داشته است(به نقل از شکری۱۳۸۶). از جهت دیگر تنیدگی تجربه احساس منفی ناشی از شرایط تنیدگی زا است و رویکردی تعاملی و پیچیده است که به طور مستقیم و غیر مستقیم سبب مشکلات فیزیولوژیکی و روان شناختی می

[1] Cunningham.M
[2] problem focused coping
[3] Digression

گردد (استلمن[1]،۱۹۹۸). لازاروس (۱۹۸۴) کنار آمدن با تنیدگی را شامل کوششهایی به منظور سازگاری و انطباق با شرایط تنیدگی زا می داند ، در واقع تنیدگی بعنوان یک اختلال و عامل روانی منفی، کیفیت زندگی و سلامت روان را در معرض آسیب قرار می دهد و هر چه میزان تنیدگی ادراک شده بالا باشد حاکی از شناخت، عواطف و عملکرد منفی بالا در فرد می باشد بنا بر این بیشتر تلاش فرد در جهت کنترل و مدیریت موقعیت می باشد تا ارتقاء شناخت و عواطف خود .

با توجه به تبیین فوق و ماهیت منفی تنیدگی و تفاوت ساختاری آن با سازه هایی مانند هویت و رضامندی روانی و در نظر گرفتن اینکه برزونسکی(۱۹۸۹) عقیده دارد فرایند پردازش اطلاعات سبک های هویت تدریجی است ودر تمام دوران زندگی ادامه دارد. به نظر می رسد، اگرچه درمانگری به شیوه تنیدگی زدایی در کنترل و کاهش تنیدگی افراد در دو سبک هویت موثر بوده است،اما تفاوت درنوع راهبردهای پردازشی دو سبک در دوران درمانگری جهت بازسازی و تغییرات شناختی و ایجاد راهبرد های مقابله مناسب، نمی تواند تفاوت های این دو سبک هویت را در حیطه ای مانند تنیدگی اداراک شده آشکار سازد و نیاز به عوامل دیگر و یا زمان بیشتری از دوران درمانگری دارد. سبک هویت در مجموعه ای از ویژگی هایی مانند پذیرش خود و رشد شخصی و دیگر مولفه های رضامندی روانی کارآمدتر است تا تنیدگی ادراک شده.

در نهایت می توان گفت تلاش های رویاروی همیشه به سلامت روان کمک نمی کنند و مداخلات با شکست مواجه می شوند(هاکنبری و هاکنبری[2]،۱۹۹۸). و در این راستا باید در جهت کاهش پیامدهای منفی ناشی از منبع تنیدگی ، انسجام شخصی و ایجاد شرایط مطلوب برای آینده به نقش پردازش های شناختی در شکل گیری هویت و پویایی نظام خود اهمیت داد .

---

[1] Stellman.G.M

[2] Hockenbury.D.H& Hockenbury.S

کتابنامه

پیری، لیلا. شهرآراری، مهرناز.(۱۳۸۴). بررسی رابطه میان سبک های هویت، ابزار وجود و سبک های مقابله. فصل نامه ی علمی – پژوهشی مطالعات روانشناسی

خدارحیمی، سیامک (۱۳۷۴). مفهوم سلامت روان شناختی، انتشارات جاودان

خسروتاش,پریسا(۱۳۸۲).بررسی رابطه هویت,رضامندی روانی و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان شهر تهران.پایان نامه کارشناسی ارشد.دانشگاه تهران.

هومن،حیدر علی(۱۳۸۳).تحلیل داده های آماری چند متغیری در پژوهش رفتاری.تهران.نشر پارسا

هیلز,دایان(۱۳۸۴).راههای مقابله با استرس,ترجمه نریمان خباز.تهران:نشر ریحان

Berzonsky, M. D. (1989). Identity style: Conceptualization and measurement. Journal of Adolescent Research, 4, 267-282.

Berzonsky, M. D. (1990). Self-construction over the lifespan: A process perspective on identity formation. Advances in Personal Construct Psychology, 1, 155–186.

Berzonsky, M. D., & Kuk, L. S. (2005). Identity style, psychosocial maturity, and academic performance. Personality and Individual Differences, 39, 235-247.

Bishop,D. Sutcliffe,P.(2005). Psychophysical design influences frequency discrimination performance in young children .Journal of Experimental Child Psychology, V, 91I3, Pages249-270

Car.D..(1999).psychologicalwell-being and unfulfilled career aspiration.University of Michigan press.

Cohen.Sh.Kamarck.T;Mermelstein.R.(1983). Aglobal measure of perceived stress. Journal ofhealth and social behavior. 24 (December) 396-384

Hockenbury, D.H., Hockenbury, S.E. (1998).Discovering Psychology. New York: worth publishers.

Ingersoll-Dyton,B.Saengitienchia.M.Aungsuroch,Y.(2001). The perspective of psychological well-beng Asian style.psychological well-being of thai elders.Find article.psychological well-being of elders.H.T.M

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82,* 1007-1022.

Kroger .J.Marcia.J.E.(2010).Identity status change during adolescence and young adulthood: A meta-analysis . Journal of Adolescence, Volume 33, Issue 5, Pages 683-698

Lawton.M.P.(1991).Multidimensional view of quqlity of life in frai lelders.(Eds).Sandiego.CA.Academic press

Lazarus, R. S. (1986). Psychological stress amd the coping process. New york: Mc Graw – Hill

Meichenbaum, D.H (1990).Stress Inoculation Trainig,Program Press,Inch,New York

Papalia,Diane;E.wendkoo.ilds,sally.(2001).hurnan development.new York:Me graw hill.

Ryff, C.D.,(1989). Happiness is everything, or is it — explorations on the meaning of psychologicalwell-being. Journal of Personality and Social Psychology 57, 1069–1081.

Sharp,P.A.willham,G.H.hussey,J.R(2007).A randomized study of the effect of massage therapy compared to guided relaxation on well-beig and stress among older adult .Complemenatry therapies in medicine,v15.p 157-163.

Smith .T.B. Silva .L.(2011).Ethnic Identity and Personal Well-Being of People of Color: A Meta-Analysis . Journal of Counseling Psychology, Volume 58, Issue 1, Pages 42-60

Stellman.J,M.(1998).EncycloPedia of occupational Health and safety. 4th edt. Geneva, Switzerland: ILO.34-62

Turk,D., meichenbaum,D .,& Genest,M.(1983).Pain and behavior Medicine.New York:Guilford Press

Waterman, A. S. (1984). The psychology of individualism. New York: Praeger.

Wellin.C.Dale.J.J(2004). In search of “personal care”: Challenges to identify support in residential care for elders with cognitive illness